



# Средства физического воспитания

Герасина Ульяна Валерьевна

# Средства физического воспитания



```
graph TD; A[Средства физического воспитания] --- B[Гигиенические факторы]; A --- C[Оздоровительные силы природы]; A --- D[Физические упражнения];
```

Гигиенические факторы

Оздоровительные силы природы

Физические упражнения

# Вспомогательные средства

Гигиенические факторы

Режим  
Питание  
Общественная и личная гигиена

Оздоровительные силы природы

Солнце  
Воздух  
Вода

## Основные средства

### Физические упражнения

Содержание  
физических  
упражнений

Форма  
физических  
упражнений

## Физические упражнения


это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания

---

**Содержание физических упражнений** - это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения

**Форма физического упражнения** — это определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения

---



# Классификация физических упражнений

по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания

• гимнастика, пре  
• игра, спорт, туризм  
• и т. д.

по их анатомическому признаку

• упражнения, направленные на развитие отдельных частей тела, например, упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости и т. д.

по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств

• упражнения, направленные на развитие отдельных физических качеств, например, упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости и т. д.

сигловые виды упражнений,

# Классификация физических упражнений

по признаку  
биомеханической  
структуры движения

по признаку  
физиологических зон  
мощности

по признаку  
спортивной  
специализации

• специальная

• аэробная

• силовая

• подготовительная

• игровая

• маломощная

• общеподготовительная

• силовая

• аэробная

• функционально-подготовительная

• силовая

• аэробная

• силовая

• силовая

• силовая

• силовая

• силовая

• силовая

• силовая

• силовая